Soll man bei offenem Fenster schlafen?

Autor(en): **Gotthilf, Otto**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **22 (1912)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038142

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

werden, ob er gesund werden will und auf welche Weise, ob er überhaupt gesund werden kann. Der Kranke hat zu entscheiden, was er unter Gesundwerden verstehen will. Der Arzt hat ihm nur zu sagen, wie er das erreichen kann. Sagt das Gebaren des Patienten dem Arzt nicht zu, dann hat letzterer das Recht, die Behandlung zu verweigern. Tut er dies nicht, dann hat er die Pflicht, die Behandlung durchzuführen. Er hat die Sache seines Patienten so ernst zu nehmen, als wenn es seine eigene wäre. Er muß es nicht nur sagen, sondern auch tun. Er muß allerdings den Mut haben, die Behandlung aufzugeben, wenn er sieht, daß der Patient, namentlich die Patientin, mit ihm spielt, oder wenn er sieht, daß der Patient in seiner Krankheitsauffassung eigene Wege geht, oder wenn er für Anderer Fehler verantwortlich gemacht werden soll. Es ist ja oft nicht leicht. Denn die Patienten wissen manchmal wirklich nicht, was sie vom Arzte verlangen sollen. Sie zeihen ihn der Schuld, wenn die Krankheit zu lange dauert, sie machen ihn verantwortlich für ungünstigen Ausgang derselben. In solchen Momenten heißt es: fest sein, fest die Zügel in die Hand nehmen, der Meister der Situation bleiben und — im rechten Moment gehen zu wissen!

Hat er das Glück, daß der Patient sich ihm ganz hingibt mit seinen Lasten, die ihn drücken, dann soll er aber auch der wahre Freund des Kranken sein. Er soll dem Kranken alles glauben, was dieser fühlt, soll alles mitanhören, er soll nicht nur untersuchen, er soll auch beobachten, mitfühlen, mitdenken, mitleiden. Nicht knechtisch mitleiden! Nein — als Darüberstehender mitfühlen, im Mitfühlen nachgeben, im Wegweisen allein bestimmen! Was ist's denn, was im Auge des Kranken aufblitzt, wenn der Arzt kommt? Ist's etwa der Gedanke: „heute darf ich ausgehen"? Nein. Es ist etwas Höheres. Es ist das Gefühl: „Jetzt kommt mein Halt. Der verläßt mich nicht und wenn ich noch so allein bin!" Und gibts ein heiligeres Gefühl im Arzte? Kann er anders als ihm die Hand drücken, als ihm schweigend danken dafür, daß jener sich an seiner, des Arztes Menschenliebe aufrichtet? Blick und Händedruck verbinden beide zum Werke des Gesundwerdens und Gesundmachens. Dieser Seelenverkehr ist kein Hokuspokus, keine Suggestion, kein Schwindel. Wer's so bezeichnet, der empfindet's nur nicht. Er darf's absprechen, belächeln. Aber dem andern es nehmen — das kann er nicht.

Die Beeinflussung des Arztes darf bewußt natürlich nur so weit gehen, als er sich selbst in einer ähnlichen Lage dieselbe angedeihen ließe. Sein unbewußtes Wirken hat er nicht in der Hand. Inwieweit die Aerzte nun dahin auseinandergehen, daß sie ihre Behandlungsmethode dem Kranken mehr oder weniger aufdrängen, das zu beobachten, ist Sache des Laien. Dieser muß daher das Recht haben, sich den Arzt seines Vertrauens zu wählen. Man muß aber auch wissen, was man unter Vertrauen versteht.

(Fortsetzung folgt.)

Soll man bei offenem Fenster schlafen?

Von Dr. **Otto Gotthilf.**

(Nachdruck verboten.)

„Was Speise und Trank für den Magen, das ist reine Luft für die Lunge; was Gift für jenen, das ist verdorbene Luft für diese!" Möchten doch alle dies überaus wahre Wort des großen hygienischen Praktikers Sanitätsarzt Dr. Paul Niemeyer beherzigen. Was nützen alle Rekonvaleszenten-Anstalten und Kurhäuser für Lungenkranke, welche von wohltätigen Men-

schen und Vereinen auf dem Lande und in Luftkurorten errichtet werden, wenn das Uebel nicht an der Wurzel gefaßt wird, wenn man nicht die eigentlichen wirklichen Ursachen der Lungenkrankheiten mit Rat und Tat zu verhindern sucht?

In unbegreiflicher Leichtfertigkeit vergiften sich täglich Tausende und Abertausende ihre Lunge und damit ihr Blut und ihren ganzen Organismus durch Einatmung von verdorbener Luft. Daher die enorme Verbreitung aller Arten von Lungenkrankheiten, vom einfachen Spitzenkatarrh bis zur Lungenschwindsucht, ganz abgesehen von dem vielen Siechtum, welches sich nicht in der Lunge lokalisiert, sondern von dort den ganzen Körper in Mitleidenschaft zieht.

Leider bilden oft gerade die wichtigsten Räume unserer Wohnungen gefährliche unheilschwangere Lufthöllen, nämlich die Schlafzimmer. Wer das nicht glaubt, mache einmal frühmorgens einen Rundgang und überrasche seine Bekannten noch im Bett oder im Schlafzimmer, bevor die Fenster geöffnet sind. Da dringt ein so widriger, verpesteter Dunst einem entgegen, daß fast der Atem vergeht. Und in dieser Atmosphäre bringen die Leute täglich ungefähr acht Stunden lang zu, also den dritten Teil ihres ganzen Lebens. Ist es da ein Wunder, wenn sie morgens mit trägen Gliedern und trüben Sinnen erwachen, wenn es ihnen „wie Blei in den Gliedern liegt?"

Wodurch wird nun die Luft gerade in den Schlafzimmern so verdorben? Zunächst fällt in der Nacht jene bedeutende Ventilation weg, welche am Tage in Wohnräumen durch gelegentliches Oeffnen des Fensters beim Hinausschauen und durch das weite Aufmachen der Türe beim Aus- und Eingehen stattfindet. Ferner ist wissenschaftlich erwiesen, daß wir im Schlafe weit mehr Sauerstoff einatmen und mehr Kohlensäure ausscheiden als im wachen Zustande. Die im Schlafzimmer befindliche wahre Lebensluft, der Sauerstoff, wird also schneller verbraucht, und der giftige Bestandteil, die Kohlensäure, fortwährend in reichlicherem Maße der Luft beigemischt, welche nachher wieder eingeatmet werden muß. Jeder einzelne Schläfer scheidet während der Nacht ungefähr 300 Liter Kohlensäure nebst Wasserdampf aus, und mehr oder weniger riechende Ausdünstungen durch Haut oder Lungen. Diese verpestete Luft wird die ganze Nacht hindurch ein- und ausgeatmet, so daß die Schläfer den Atmungsorganen eigentlich nur ihren und ihrer Mitschläfer Lungenschmutz darbieten. Wahrlich ein arger Selbstbetrug gegen dies wichtige Organ!

Wie können wir nun den schädlichen Folgen solcher verpesteter Zimmerluft vorbeugen? Einzig und allein durch fortwährende Ventilation während der ganzen Nacht. Am schwierigsten ist diese im Winter herzustellen, weil dann mit der frischen Luft durch das geöffnete Fenster zugleich die Kälte eindringt. Diese ist nun zwar für gesunde Personen an und für sich nicht schädlich, denn wir können uns im Bette durch mehrfache Bedeckung schützen, aber sie darf nicht so bedeutend sein, daß der ausgeatmete Wasserdampf sich an den Wänden niederschlägt, weil die dadurch entstehende Feuchtigkeit ungesund ist. Wir sollen kühl und luftig, aber nicht eiskalt schlafen; sich mit letzterem zu rühmen, wie manche zu tun pflegen, ist eine hygienische Torheit. Im Winter ist es daher am besten, das Schlafzimmer eine Stunde vor dem Zubettegehen (mit Kachelofen) zu heizen und während der Nacht den obern Fensterflügel ein wenig offen zu halten. Damit das Fenster in der gewünschten Stellung verharrt und nicht durch Zuklappen stört, klemmt man in den Spalt Kork oder Holz und bindet den Fenstergriff (Haken) fest. Bei Vorfenstern öffnet man außen unten und innen oben je einen Flügel.

Darauf wird die Gardine vorgezogen, damit weder direkter Wind den Schläfer trifft, noch das Mondlicht ihn belästigt. Hat man im Schlafzimmer keinen Ofen, so lasse man die Türe zu dem erwähnten Nebenzimmer weit auf und unterhalte dort die beschriebene Fensterventilation. Auf jeden Fall muß auch im Winter die verdorbene Binnenluft fortwährend durch reine Außenluft genügend erneuert werden. Denn es ist ein törichter Muhmenklatsch, daß die Nachtluft schädlich sei. Die Schauergeschichten, welche von Erkrankungen nach Einatmen der Nachtluft erzählt werden, sind weiter nichts als wahnwitzige Ammenmärchen. Nachtluft ist vielmehr, abgesehen von sehr sumpfigen Gegenden, viel reiner und gesünder als Tagesluft, namentlich in den Städten. Am Tage wird der Straßenstaub mit all seinen Unreinigkeiten immer wieder aufgewirbelt von Passanten, Tieren und Wagen; die Ausdünstungen von Menschen und Vieh steigen von der Straße zu unsern Fenstern empor; Kraftfahrzeuge, Fabriken, Gewerbebetriebe, Schornsteine erfüllen die Atmosphäre mit einer Unmenge von Dünsten, Gasen und Verbrennungsprodukten; dies alles fällt in der Nacht fast ganz fort. Daher ist die Nachtluft entschieden viel reiner und gesünder.

Weit einfacher als im Winter ist es in der warmen Jahreszeit, eine genügende Ventilation herzustellen. Da öffnet man im Schlafzimmer mindestens die obern Fensterflügel und zieht die Gardine vor. Das Bett soll nie, weder Sommer noch Winter, dicht am Fenster stehen. Besonders für die kleinen Kinder ist im Sommer das Schlafen bei offenem Fenster sehr nötig. Leider werden sie sogar in der heißen Jahreszeit oft mit dicken Federbetten zugedeckt, fangen an zu schwitzen und strampeln sich bloß. Daß dann bei der schweißig-feuchten Haut sehr leicht Erkältung (Brechdurchfall) eintritt, ist ganz natürlich. Vollständig unbeschadet dagegen ruht das Kindlein in einem angenehm kühlen Zimmer, welches durch die gleichmäßig eindringende frische Luft stets auf normaler Temperatur erhalten bleibt. Sehr hübsch ist dies poetisch geschildert in „Kinderlust“:

„Schweigend ruht die müde Erde,
Und wie eine Lämmerherde
An dem dunkeln Himmel ziehn
Tausend Sternlein drüber hin.
Durch das Fenster strömt herein
Nachtluft würzig, kühl und rein.
Und mein Kindlein schläfet fest
In dem kleinen lieben Nest,
Ohne Leid und ohne Sorgen
Schläft es ruhig bis zum Morgen“.

Ganz besonders heilsam wirkt die frische Nachtluft bei allen Schwachbrüstigen, Lungenlahmen, Bleichsüchtigen, Asthmatikern und an Schlaflosigkeit Leidenden. Diese müssen die Ventilation in reichlichstem Maße herstellen und sich bei kalter Witterung Unterkleidung anziehen. Auch vollblütige Personen und solche, welche am Abend dem Bachus oder Gambrinus etwas mehr gehuldigt haben, sollen möglichst in kühler frischer Luft schlafen; dadurch wird der Blutandrang zum Kopfe und das beängstigende heiße Gefühl verhindert.

Wer überhaupt eines wirklich gesunden erquickenden Schlafes, der für jeden Menschen überaus wichtig, für seine Schaffenslust und Arbeitskraft durchaus nötig ist, sich erfreuen will, sorge Winter und Sommer für ständige Lufterneuerung durch ein entsprechend geöffnetes Fenster!